

適温調理 クッキングガイド

日立IHクッキングヒーター HT-E20T/E10T/E9T/E8T/E8シリーズ

このクッキングガイドに記載の写真やイラストは、実際の調理を想定したイメージ写真やイメージイラストを使っています。

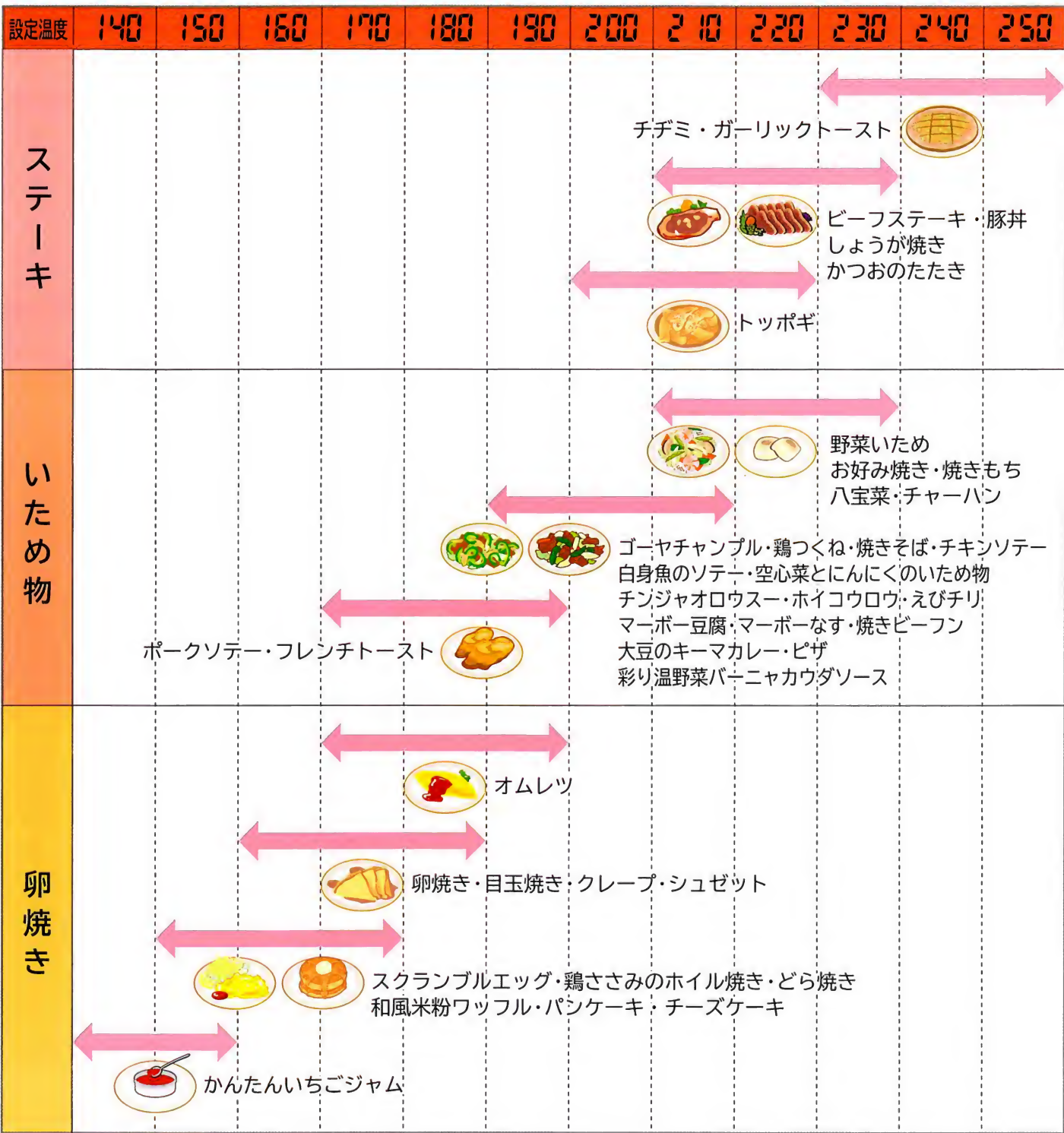
火力及び時間などは目安です。火力は鍋の種類・形状・材質や材料の量などで異なる場合があります。様子を見て調整してください。

クレープ・シュゼット

40種類の
おすすめレシピ
掲載

適温調理機能 設定温度の目安

●設定温度は目安です。調理物の種類や数量、鍋の種類・材質・形状などにより実際の温度と異なる場合があります。



もくじ

適温調理機能の操作方法

適温調理機能「ステーキ」メニューで調理するレシピ

6～8

- ビーフステーキ6
- しょうが焼き7
- 豚丼7
- かつおのたたき7
- トッポギ7
- チヂミ8
- ガーリックトースト8
- トッポギ8

適温調理機能「いため物」メニューで調理するレシピ

9～18

- ゴーヤチャンプル9
- 野菜いため10
- 鶏つくね10
- 焼きそば11
- お好み焼き11
- 焼きもち11
- チキンソテー12
- ポークソテー12
- 白身魚のソテー12
- 八宝菜13
- えびチリ13
- ホイコウロウ14
- チンジャオロウスー14
- 空心菜とにんにくのいため物14
- マーボー豆腐15
- マーボーなす15
- チャーハン16
- 焼きビーフン16
- 大豆のキーマカレー17
- ピザ17
- 彩り温野菜バーニャカウダソース18
- フレンチトースト18

適温調理機能「卵焼き」メニューで調理するレシピ

19～23

- クレープ・シュゼット19
- 卵焼き20
- スクランブルエッグ20
- オムレツ21
- 目玉焼き21
- 鶏のささみホイル焼き21
- どら焼き22
- 和風米粉ワッフル22
- パンケーキ23
- チーズケーキ23
- かんたんいちごジャム23

適温調理機能+お好みの火力で調理する 応用レシピ

- 焼きギョウザ裏表紙
- ハンバーグ裏表紙

標準計量カップ・スプーンでの食品の質量表(単位g)

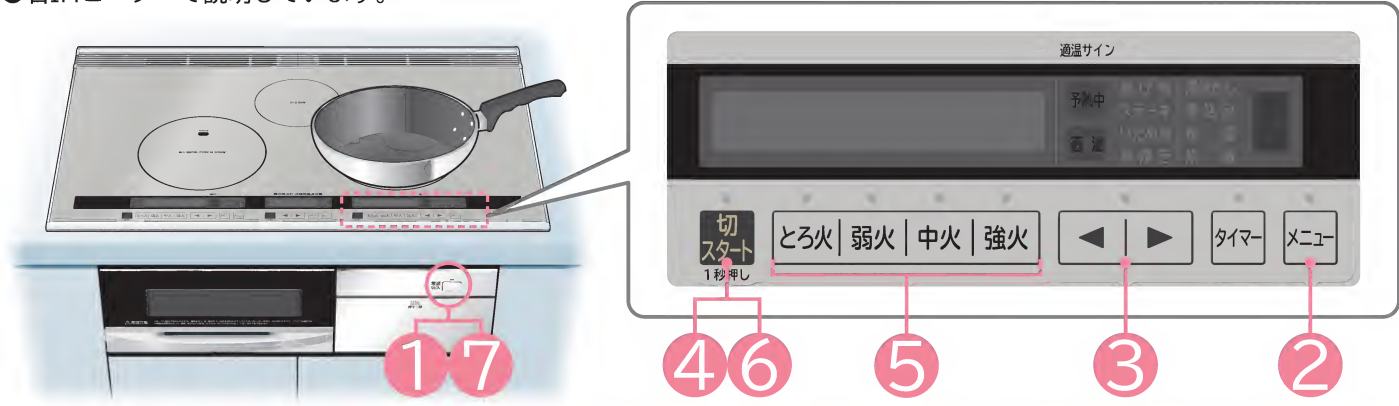
計 量	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)	計 量	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)
食品名				食品名			
水・酒・牛乳	5g	15g	200g	トマトケチャップ	5g	15g	230g
しょうゆ・みりん・みそ	6g	18g	230g	油・バター	4g	12g	180g
食塩	6g	18g	240g	片栗粉・砂糖(上白糖)	3g	9g	130g
小麦粉(薄力粉・強力粉)	3g	9g	110g	だし汁	5g	15g	200g

このクッキングガイドで使用している計量カップ・スプーンでの食品の質量は表のとおりです。

(1mL=1cc)

適温調理は、予熱完了をお知らせ、設定温度(目安)をキープします。

- 使用できるフライパンには制限があります。
- 右IHヒーターで説明しています。



適温調理で使えるフライパンについて → 取扱説明書P.10

次の推奨フライパン・鍋をご使用ください。

- 推奨フライパン**
品名：フライパン 型式：106865
- 推奨フライパン**
品名：フライパン (7層フッ素加工) 型式：DF-24
- 推奨いため鍋**
品名：いため鍋 型式：106834
- 推奨卵焼き**
品名：卵焼き 型式：106872
- 推奨アルミフライパン**
品名：フライパン 型式：FRH-26G

- または 付のフライパン・鍋および重さ約1kg以上のアルミ・銅フライパンで、次のものを使用してください。
- | | 鉄・ステンレス対応 | オールメタル対応 |
|-------|-----------|----------|
| 鍋底の直径 | 12～26cm | 15～26cm |
| 鍋底の反り | 3mm以下 | 1mm以下 |
| 鍋底の厚さ | 1mm以上 | |
- 推奨卵焼きは卵焼き用のため、適温調理「卵焼き」でご使用ください。
 - 推奨アルミフライパンはオールメタル対応のみご使用できます。

警告 上記以外のフライパンを使わない
油が過熱され発火するおそれがあります。

適温調理をするときのご注意とお願い

- ご 注 意**

 - トッププレートの光センサーが汚れていると、鍋の温度が正しく検知できない場合があります。汚れを取り除いてください。 → 取扱説明書P.44
 - 設定温度は目安です。調理物の種類や分量、鍋の種類・材質・形状などにより実際の温度と異なる場合があります。お好みの仕上がりにならない場合は により、設定温度を調節してください。各メニューごとの設定温度範囲内でも不十分な場合や手動によるお好みの火力へ切り替える場合は のいずれかを約1秒押し、お好みの火力でご使用ください。 → 取扱説明書P.16、17
 - フライパンを連続して使用する場合(高温状態から通電をはじめた場合)などは、設定温度と実際の温度の差が大きくなる場合があります。フライパンを十分冷ましてからご使用ください。
 - アルミ・銅の鍋やケトルなどでお湯を沸かし調理した後に適温調理をすると、本体内部が高温になっているため、鍋の温度が正しく検知できない場合があります。安全のため設定温度より低めの温度で「適温」が点灯したり、音声ガイドが流れ、通電を停止する場合があります。(故障ではありません)十分に本体の温度を下げてからご使用ください。お急ぎの場合は手動によってお好みの火力でご使用ください。 → 取扱説明書P.16、17
 - 「適温」点灯後、すみやかに調理をはじめてください。空だきの状態でフライパンを動かしたり、放置したりすると、鍋の温度が高温になることがあります。
- お 願 い**

 - 予熱途中でフライパンをとりかえたり、動かしたりしないでください。
 - 油煙が多く出たら電源を切ってください。
 - フライパンはIHヒーターの中央に置き、調理中はそばを離れないでください。
 - 「適温」が点灯するまでフライパンに材料や水を入れないでください。 → 取扱説明書P.10、11、16、17
 - 適温調理に適したフライパンを使用しないと、適温にならず通電を停止する場合があります。その場合は、IHヒーターで使えるフライパンかどうか確認のうえ、お好みの火力でご使用ください。

- 準備**

 - 鍋の温度を正しくはかるためフライパンをIHヒーターの中央に置き、鍋底が光センサーの上にあることを確認する
 - フライパンに適量の油を入れる
- 1** 電源切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、
電源を入れる(ランプが点灯します)
- 2** を押し、
「ステーキ」または「いため物」
または「卵焼き」を点灯させる
- 3** を押し、温度を設定する
- 4** を約1秒押し、通電する
鍋の温度を正しくはかるためフライパンを中央から動かさない
メロディーが鳴ったら適温です。
- 5** 火力を調節したい場合は
 のいずれかを約1秒押し、
手動によるお好みの火力に切り替える → 取扱説明書P.16、17
- 6** 調理が終わったら、
 を押し、通電を切る
- 7** 続けて使わないときは
電源切/入 を押し、電源を切る
(ランプが消灯します)

●光センサーの上に付属の天ぶら鍋がない場合は、安全のため通電を停止することがあります。
→ 取扱説明書P.15

メニュー選択

設定温度

メニュー	190	200	210	220	230	240	250
ステーキ							
いため物							
卵焼き							

- は各メニューを選んだときの温度です。お好みの温度に設定してください。
- 設定温度は目安です。調理物の種類や数量、鍋の種類・材質・形状などにより実際の温度と異なる場合があります。
- 調理中も設定温度を変更できます。
- メニューを変更する場合は一度通電を切った後に再度設定し直してください。

予熱中

適温

- 予熱が完了するとメロディーが鳴って、「適温」が点灯します。
- 約50秒で「適温」が点灯します。鍋の種類・材質や形状などや鍋底の初期温度によっては約1～3分かかる場合があります。 → 取扱説明書P.10
- 最終キー操作から約45分経過すると、通電を停止します。

- 「適温」が点灯しないと、切り替えられません。
- 手動によるお好みの火力に切り替えた後は、設定温度をキープしませんが、加熱し過ぎないように、火力をこまめに調節してください。
- 再び適温調理に切り替えたい場合は一度通電を切った後に再度設定し直してください。

●トッププレートの温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示をします。

適温調理機能「ステーキ」メニューで調理するレシピ



ビーフステーキ

材料(2枚分)
牛ステーキ肉(1枚約180g)…2枚 サラダ油 …………… 適量
塩・こしょう ……………各適量 にんにくのスライス ……1片

- 作りかた
- 1 牛ステーキ肉は筋を切り、全体を軽くたたき、塩・こしょうを両面にふっておく。
 - 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「ステーキ」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
 - 3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、にんにくのスライスを入れ、色づいてきたらにんにくを取り出し、牛ステーキ肉を並べて焼き上げる。
(ミディアムの場合、片面約30秒～1分程度)
 - 4 取り出しておいたにんにくをステーキの上にのせる。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

調理のこつ

- 焼き時間や設定温度は目安です。肉の種類や厚みによっても違うので、お好みに応じて焼き時間を調節してください。
- お好みによりブランデーやシェリー酒・赤ワインなど大さじ1をふりかけ、アルコールを飛ばしてから盛りつけると一味違ったステーキが味わえます。

しょうが焼き



材料(2人分)
豚肉(しょうが焼き用) ……200g A [しょうが汁 ……大さじ1
サラダ油 ……………大さじ1 [しょうゆ ……大さじ1½
酒 ……………大さじ1

- 作りかた
- 1 豚肉は広げた状態でAに10分間つけ込む。
 - 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「ステーキ」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
 - 3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、1の豚肉を1枚ずつ広げて入れ、両面をきつね色に焼き上げる。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

豚丼



材料(2人分)
豚ロース薄切り肉 ……300g サラダ油 ……………大さじ1
A [しょうゆ ……カップ¼
みりん ……………カップ¼
砂糖 ……………大さじ3

- 作りかた
- 1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「ステーキ」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
 - 2 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、豚肉を広げて両面を焼き、Aの調味料を入れ煮絡める。

かつおのたたき

材料(2人分)
かつお ……………1節 塩 …………… 適量
サラダ油 ……………大さじ1 レモン汁 …………… 適量
氷水 …………… 適量 にんにく(スライス) ……1かけ

- 作りかた
- 1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「ステーキ」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
 - 2 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、かつおを入れ全面を焼きつける。
 - 3 フライパンからかつおを取り出し、氷水を入れたボウルに浸す。
 - 4 かつおが冷えたら、取り出して好みの厚さに切り分ける。
 - 5 塩とレモン汁をかけ、お好みでスライスしたにんにくをのせる。



トッポギ



設定温度の目安
約210℃

材料(2人分)

トッポギ	200g	A	しょうゆ ……大さじ2 ½ コチュジャン ……大さじ2 砂糖 ……大さじ2 水 ……大さじ2
玉ねぎ	¼個		
キャベツ	1枚		
にんじん	50g		
いんげん	5本		
サラダ油	大さじ1		

作りかた

- 1 玉ねぎは薄切り、キャベツは一口大に切る。にんじんはいちょう切りにし、いんげんは長さ5cmに切る。
- 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「ステーキ」210℃を選び、「スタート」キーを押す。
- 3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、玉ねぎ、にんじん、いんげんをいためる。
- 4 トッポギも加え、Aの調味料をまわし入れてよく混ぜ、キャベツを入れていため、ふたをし蒸し煮にする。

ガーリックトースト



設定温度の目安
約240℃

チヂミ



設定温度の目安
約240℃

材料(2～3人分)

<生地>		しょうゆ	大さじ1
にら	1わ	ごま油	大さじ1
赤唐辛子	小1本	<たれ>	
薄力粉	150g	にんにく	小さじ½ かけ
卵	1個	長ねぎ	適量
水	150mL	しょう油	大さじ3
あさりむき身	100g	白すりごま	大さじ1
塩	少々	赤唐辛子	小1本

作りかた

- 1 にらは長さ4cmに切り、赤唐辛子は小口切りにする。ボウルに小麦粉、卵を入れ、水を少量ずつ加えながら混ぜ、にら、赤唐辛子、あさりのむき身、塩、しょうゆを加えてよく混ぜる。
- 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、ごま油を入れて、メニューの「ステーキ」240℃を選び、「スタート」キーを押す。
- 3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、フライパンに材料を流し入れて両面を焼く。
- 4 たれは、にんにくをすりおろし、長ねぎはみじん切りにして、他の材料と混ぜ合わせる。

材料(4枚分)

フランスパン(厚さ3.5cm) ……4枚	ブロッコリー(みじん切り) ……大さじ2
にんにく ……1かけ	バター ……15g

作りかた

- 1 バターは室温でやわらかくする。にんにくは半分にする。
- 2 ブロッコリーは、やわらかくしたバターと合わせる。
- 3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「ステーキ」240℃を選び、「スタート」キーを押す。
- 4 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、フランスパンを両面焼き、片面ににんにくをこすりつけ、2を塗り、塗った面を下にして軽く焼く。

適温調理機能「いため物」メニューで調理するレシピ



設定温度の目安
約200℃

ゴーヤチャンプル

材料(2人分)

ゴーヤ	1本	A	しょうゆ ……小さじ1 塩 ……小さじ½ 酒 ……大さじ2 砂糖 ……小さじ1 和風だしの素 ……小さじ1 片栗粉 ……小さじ1 水 ……小さじ1
サラダ油	大さじ2		
豚バラ薄切り肉(一口大に切る)	50g		
もめん豆腐(一口大)	½丁		
卵	1個		

作りかた

- 1 ゴーヤを縦半分に切り、種とわたを取り、5mm幅の薄切りにして軽く塩をふり(分量外)、しんなりするまでおいた後、もみ洗いをして水けを切る。
- 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「いため物」200℃を選び、「スタート」キーを押す。
- 3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、豚バラ肉をいため、焼き色がついたら、ゴーヤ、豆腐の順にいため、Aの調味料を入れる。
- 4 溶きほぐした卵を入れ、かき混ぜて軽く火を通す。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

野菜いため



材料(1人分)
 野菜ミックス……………250g
 サラダ油……………大さじ1
 鶏がらスープの素 ……小さじ1
 塩・こしょう……………各少々

作りかた
1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの「いため物」**「220」**を選び、「スタート」キーを押す。
2 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、野菜ミックスを入れいためる。
3 火が通ったら鶏がらスープの素、塩、こしょうを入れ、味を調える。

鶏つくね



材料(2人分)
 鶏ひき肉……………300g
 サラダ油……………大さじ1
 A [しょうゆ……………小さじ1
 しょうが(みじん切り)…1片
 卵黄……………1個
 万能ねぎ(小口切り)…10本
 片栗粉……………大さじ1
 B [しょうゆ……………大さじ1
 酒……………大さじ1
 みりん……………大さじ1
 砂糖……………大さじ2

作りかた
1 鶏ひき肉に混ぜ合わせたAを加えよく混ぜ、12等分にしてそれぞれ厚み1cmの小判型にまとめる。(手にサラダ油をつけると肉をまとめやすくなる)
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの「いため物」**「170」**を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、1を入れてふたをし、焼き色がついたら裏返し、中まで火を通す。
4 Bを絡める。

焼きそば



材料(1人分)
 焼きそば用めん(ソース付き)……………1袋
 野菜ミックス……………250g
 豚薄切り肉……………50g
 サラダ油……………大さじ1
 塩・こしょう……………各少々

作りかた
1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「いため物」**「200」**を選び、「スタート」キーを押す。
2 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、豚肉、野菜ミックス、焼きそば用めんの順にいためる。
3 最後にソース、塩、こしょうを加える。

焼きもち



作りかた
1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「いため物」**「220」**を選び、「スタート」キーを押す。
2 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、もちを入れふたをする。
3 焼き色が付いたら裏返してふたをし、やわらかくなるまで焼く。

お好み焼き



材料(2人分)
 キャベツ(千切り)……………100g
 長ねぎ(小口切り)……………1/2本
 豚バラ肉……………40g
 いか(短冊切り)……………40g
 むきえび……………30g
 天かす……………大さじ2
 薄力粉……………100g
 和風だしの素……………小さじ1
 卵……………1個
 長いも(すりおろし)……………50g
 水……………100mL
 サラダ油……………大さじ2
 お好みソース……………適量
 紅しょうが……………適量
 マヨネーズ……………適量
 削りぶし……………適量
 青のり……………適量

作りかた
1 ボウルに薄力粉、だしの素、溶き卵、長いもを入れ、水は少しずつダマにならないように混ぜ合わせる。(ダマがあったらダマをつぶすように混ぜ合わせる)
2 1にいか、むきえび、キャベツ、長ねぎ、天かすを加え混ぜ合わせる。
3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの「いため物」**「220」**を選び、「スタート」キーを押す。
4 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、2の半分(1人分)を流し入れて、その上に豚肉をのせ、裏面に焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通す。
5 同様に2の残り分(1人分)を焼く。

材料(4個分)
 切りもち……………4個

チキンソテー



材料(2人分)

鶏もも肉(1枚約100g) ……2枚
 レモン ……1個
 ローズマリー ……2枝
 塩・こしょう ……各少々
 にんにく(薄切スライス) ……1かけ
 オリーブ油 ……大さじ1

作りかた

- 1 鶏もも肉は厚みのあるところには切り目を入れて、フォークで穴をあけ、厚みを整え、塩、こしょうをふる。
- 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油とにんにく、ローズマリーを入れ、メニューの「いため物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- 3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱され、にんにく、ローズマリーは香りが出たら取り出し、鶏もも肉を皮面を下にして焼く。(肉は反らないように押さえつけるとよい)
- 4 焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通す。
- 5 レモンを添える。

ポークソテー



材料(2人分)

豚ロース肉(1枚約100g) ……2枚
 塩・こしょう ……各少々
 サラダ油 ……大さじ1½
 薄力粉 ……大さじ2
 A [しょうゆ ……大さじ1
 みりん ……大さじ1½
 バター ……8g

作りかた

- 1 豚ロース肉は筋に切り目を入れて、全体を軽くたたき、塩、こしょうをふり、薄力粉をまぶす。
- 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「いため物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- 3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、1の豚肉を入れ、焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通し、豚肉を取り出す。
- 4 キッチンペーパーなどでフライパンの汚れを拭き取り、Aを入れ、ソースを作る。

八宝菜



材料(2人分)

豚ロース薄切り肉 ……100g
 むきえび(大) ……50g
 いか(皮をむいたもの) ……100g
 干しいたけ ……3枚
 にんじん ……30g
 ゆでたけのこ ……50g
 白菜 ……200g
 さやえんどう ……8枚
 A [しょうが汁 ……小さじ½
 酒 ……小さじ1
 塩 ……少々
 B [酒 ……大さじ½
 塩 ……少々
 片栗粉 ……大さじ½
 C [にんにく(みじん切り) ……½片
 しょうが(みじん切り) ……小1かけ
 D [酒 ……大さじ1
 塩 ……小さじ½
 鶏がらスープの素 ……小さじ½
 水 ……カップ⅔
 サラダ油 ……大さじ2
 ごま油 ……小さじ1
 片栗粉 ……小さじ2
 水 ……小さじ2

作りかた

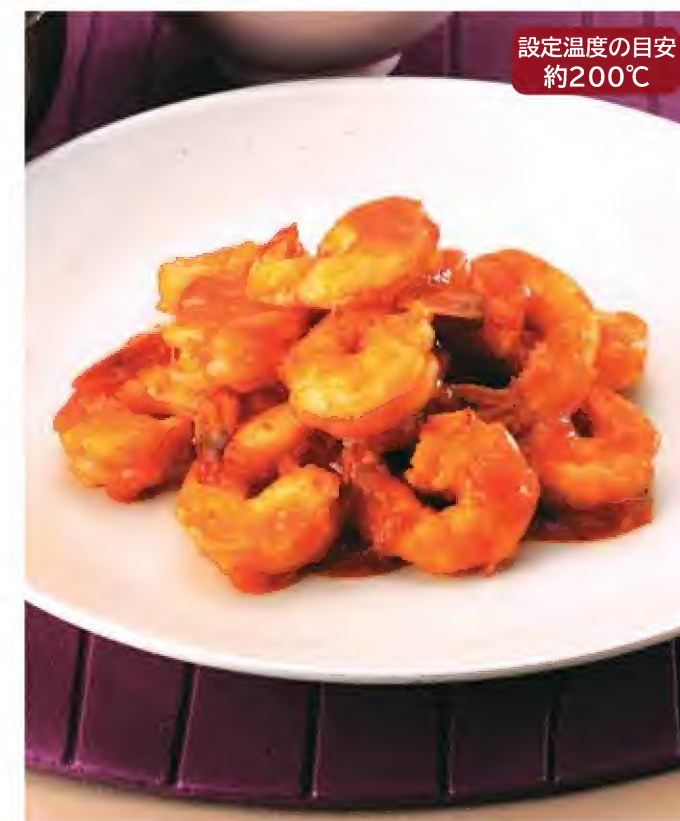
<肉・魚介の下ごしらえ>

- 1 豚肉は3cmに切り、Aを混ぜておく。
- 2 えびは背わたをとり、いかは一口大に花切りにする。
- 3 ボールに、えび、いかを合わせBを混ぜる。えびといかを湯通しする。

<野菜の下ごしらえ>

- 4 干しいたけは、もどして3つに切り、ゆでたけのこ、にんじん、白菜は一口大に短冊切りにする。
 にんじん、さやえんどうは下ゆでしておく。
- 5 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの「いため物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
- 6 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、Cの材料を入れ、豚肉、えび、いか、野菜の順にいため、火が通ったらDの調味料を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を回しかける。

えびチリ



材料(2人分)

えび ……400g
 サラダ油 ……大さじ3
 豆板醤 ……小さじ1
 A [ねぎ(みじん切り) ……½本
 にんにく(みじん切り) ……½片
 しょうが(みじん切り) ……小1片
 トマトケチャップ ……大さじ3
 酒 ……大さじ1
 砂糖 ……小さじ2
 B [しょうゆ ……小さじ2
 水 ……カップ⅔
 鶏がらスープの素 ……小さじ½
 C [片栗粉 ……小さじ1
 水 ……小さじ1

作りかた

- 1 えびは尾の一筋を残し殻をむき、包丁で背に切り目を入れて背わたを取る。
- 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ2を入れて、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- 3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、えびを入れていためる。
- 4 えびが色づいたら、一旦取り出し、キッチンペーパーでフライパンの汚れを取り、油大さじ1とAの薬味を入れてから豆板醤を入れいためる。
- 5 Bの調味料を加え、煮立ったら、えびを戻し入れ混ぜ合わせる。
- 6 Cの水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。

● 詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

白身魚のソテー



材料(4切れ分)

たい ……4切れ
 にんにく(みじん切り) ……小2かけ
 パン粉 ……大さじ4
 オリーブ油 ……大さじ4
 粒マスタード ……小さじ4
 塩・こしょう ……適量

作りかた

- 1 たいに塩、こしょうをふる。
- 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れ、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- 3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、にんにく、パン粉をいため、フライパンのわきに寄せる。
- 4 たいを入れ、焼き色が付いたら裏返し、粒マスタードを塗り、いためたパン粉をたいにのせ、中まで火を通す。

ホイコウロウ



設定温度の目安
約200℃

材料(2人分)

豚肩ロース薄切り肉(3cm幅)150g
キャベツ(一口大)200g
ねぎ(5mm幅の斜め切り)1本
サラダ油大さじ1½
A 酒大さじ½
しょうが汁大さじ½
塩少々
B 鶏がらスープの素小さじ¼
水大さじ2
酒大さじ1
甜麺醬(テンメンジャン)大さじ2
塩少々

作りかた

- 1 合わせたAに豚肉を混ぜこみ、5分程度おく。
- 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- 3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、1の豚肉をいため、焼き色がついたらキャベツ、ねぎをいため、Bの調味料を入れる。

チンジャオロウスー



設定温度の目安
約200℃

材料(2人分)

牛肉(細切り)150g
ピーマン2個
赤パプリカ1個
ゆでたけのこ(細切り)30g
生しいたけ(薄切り)2枚
しょうが(みじん切り)3g
A しょうゆ大さじ½
片栗粉小さじ1強
ごま油大さじ½
サラダ油大さじ1
オイスターソース大さじ½
しょうゆ大さじ½
塩少々
B 砂糖小さじ½
酒大さじ½
片栗粉小さじ½
水大さじ1
ごま油小さじ1

作りかた

- 1 牛肉にAで下味をつける。
- 2 ピーマンと赤パプリカのヘタと種を取り細切りにし、ゆでたけのこを細切り、しいたけを薄切りにする。
- 3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油とみじん切りにしたしょうがを入れてメニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- 4 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら1を加えていためる。
- 5 牛肉の色がかわったら2のピーマン、赤パプリカ、たけのこ、しいたけの順に加えていためる。
- 6 火が通ったらBを混ぜて加える。
- 7 最後にごま油を回しかける。

マーボー豆腐



設定温度の目安
約200℃

材料(2人分)

もめん豆腐(一口大)1丁(300g)
豚ひき肉100g
ねぎ(みじん切り)½本
A にんにく(みじん切り)½かけ
しょうが(みじん切り)1かけ
豆板醬小さじ½
サラダ油大さじ1
B 甜麺醬(テンメンジャン)大さじ1
酒大さじ2
しょうゆ大さじ1
砂糖小さじ½
鶏がらスープの素小さじ½
水カップ⅔
C 片栗粉小さじ2
水小さじ2
ごま油大さじ⅔

作りかた

- 1 さいの目に切った豆腐は熱湯にくぐらせ湯通ししておく。
- 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- 3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、Aを入れ、豆板醬と豚ひき肉をいため、肉がポロポロになったらBの調味料と豆腐を加え混ぜながら全体に火を通す。
- 4 Cの水溶き片栗粉を加えとろみが付いたら、ごま油を加える。

マーボーなす



設定温度の目安
約200℃

材料(2人分)

なす250g
(縦6つ割に切り水に浸す)
豚ひき肉100g
ねぎ(みじん切り)½本
A にんにく(みじん切り)½かけ
しょうが(みじん切り)1かけ
サラダ油大さじ3
B 豆板醬小さじ½
甜麺醬(テンメンジャン)大さじ1
酒大さじ2
しょうゆ大さじ1
砂糖小さじ½
鶏がらスープの素小さじ½
水カップ⅔
C 片栗粉小さじ2
水小さじ2
ごま油大さじ½

作りかた

- 1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ2を入れて、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- 2 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたらなすをいため、焼き色がついたら取り出す。サラダ油大さじ1を入れ、Aをいため香りがでたら豚ひき肉をいためる。調味料Bを加え、沸騰したらなすをもどし混ぜながら全体に火を通す。
- 3 Cの水溶き片栗粉を加えとろみが付いたら、ごま油を加える。

空芯菜とにんにくのいため物



設定温度の目安
約220℃

材料(2人分)

空芯菜150g
サラダ油大さじ2
A たかのツメ(輪切り)1本
にんにく(薄切り)1片
B 酒大さじ1
塩・こしょう各少々

作りかた

- 1 空芯菜はさっと水洗いし、葉と茎に分け、それぞれ4~5cmの長さに切る。
- 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油とAを入れて、メニューの「いため物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
- 3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら1の茎を入れていため、色が変わったら1の葉を入れて手早くいため、Bで味を調える。

チャーハン



材料(2人分)

ごはん	300g	鶏がらスープの素(粉末)	小さじ1
チャーシュー(あらみじん切り)		しょうゆ	小さじ1
	60g	サラダ油	大さじ1 1/2
長ねぎ(小口切り)	1/2本		
卵	2個		
塩・こしょう	各少々		

作りかた

- 1 深めの容器に卵を割りほぐし、ごはんをよく合わせておく。
- 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「いため物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
- 3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、長ねぎ、チャーシューと1の材料を入れいためる。
- 4 塩、こしょうと鶏がらスープの素を入れる。
- 5 フライパンの中央をあけ、しょうゆを入れ、チャーハン全体にからめる。

焼きビーフン



材料(2人分)

ビーフン	150g	卵	1個
サラダ油	大さじ1	A	
にら	1/2わ	しょうゆ	小さじ1/2
玉ねぎ	1/2個	塩	小さじ1/2
ピーマン	1個	砂糖	小さじ1/4
焼き豚	50g	ごま油	大さじ1/2
しめじ	50g	白いりごま	大さじ1/2

作りかた

- 1 ビーフンはお湯(分量外)で3~4分ゆでてざるにあげ、ボウルに入れ、ふたをして1分ほど蒸らし、サラダ油(分量外)を回し入れ混ぜておく。
- 2 にらは長さ3cmに切り、玉ねぎ、ピーマン、焼き豚は細切りにする。
- 3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- 4 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、焼き豚、玉ねぎ、しめじ、ピーマンを入れていため、ビーフンを加えていため合わせる。
- 5 Aの調味料を加える。
- 6 溶き卵を入れて、にらを加えて混ぜる。
- 7 ごま油を回しかけ、白いりごまを散らす。

大豆のキーマカレー



材料(2人分)

合いびき肉	80g	カレールー	1片
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個	ケチャップ	大さじ1
大豆(ゆで)	60g	水	カップ3/4
枝豆(ゆで)	50g	塩・こしょう	各少々
しょうが(みじん切り)	5g	ガラムマサラ	少々
レーズン	10g	<半熟卵>	
オリーブ油	大さじ1	卵	2個

作りかた

- 1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れて、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- 2 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、しょうがと玉ねぎを入れ、いため、半透明になったら、合いびき肉を入れ、ポロポロになるまでいためる。
- 3 カレールー、水、ケチャップ、レーズン、大豆を加え煮立たせる。(カレールーの種類により、味が異なるため、お好みにより水の量を調整する)
- 4 水分がとんだら塩、こしょうで味を調べ、ガラムマサラを加え、出来上がり直前に枝豆を加える。
- 5 お湯を沸騰させて、卵を入れて、7~8分ゆでる。

ピザ



材料(4枚分)

強力粉	200g	ベーコン(千切り)	2枚
ドライイースト		玉ねぎ(薄切り)	1/2個
(顆粒状で予備発酵不要のもの)	3g	ピザ用チーズ	適量
塩	小さじ1/2	ピザ用ソース	適量
ぬるま湯(35℃)	約125mL		
オリーブ油	大さじ1/2		
ピーマン(輪切り)	1個		

作りかた

- 1 ポリ袋に強力粉、ドライイースト、塩、ぬるま湯、オリーブ油を入れ、ポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ、6~8分間よくこねる。(この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる)
- 2 粉のかたまりがなくなり、生地が袋から離れて1つになったら、そのまま室温で一次発酵させる。(1.2~1.5倍になるのが目安)
- 3 打ち粉をしたのし台に、生地を袋から出してガス抜きし、4等分にして、丸めて約10分休ませる。(ベンチタイム)
- 4 3の1枚分の生地を直径18cmくらいの円形に薄くのばし、フォークで穴をあける。(生地は、焼く直前にのばす)
- 5 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- 6 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、4の生地1枚分を入れ、ふたをする。
- 7 裏面に焼き色が付いたら6の生地を裏返し、ソースをぬり、玉ねぎ、ピーマン、ベーコン、チーズを並べ、ふたをして焼き上げる。

彩り温野菜 バーニャカウダソース



材料(4人分)

赤パプリカ	1個	塩	小さじ1
黄パプリカ	1個	水	大さじ3
ブロッコリー(一口大に切る)	1個	<バーニャカウダソース>	
かぼちゃ(5mm幅の薄切り)	4枚	アンチョビ(みじん切り)	半缶
じゃがいも(5mm幅の薄切り)	1個	にんにく(みじん切り)	2片
アスパラ	2本	オリーブ油	カップ1/2
ズッキーニ(7mm幅の輪切り)	8枚	生クリーム	大さじ1 (乳脂肪率40%以上)
オリーブ油	大さじ2		

作りかた

- 赤パプリカ、黄パプリカをくし形で1/8に切り、綿をそぎ落とす。
 - アスパラの根元を落として硬いところの皮をむき、1/3に切る。
 - カットした野菜を洗い、オリーブ油大さじ1と一緒に袋に入れて混ぜ合わせる。
 - フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油大さじ1を入れて、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
 - 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、フライパンにかぼちゃ、じゃがいもを入れ、その上にズッキーニ、ブロッコリー、アスパラ、赤パプリカ、黄パプリカの順に入れる。
 - フライパンに塩と水を加え、フタをして約3分間蒸らす。
 - 3分たったら、「切」キーを押し、そのままの状態でも2分間余熱で蒸らす。
- <バーニャカウダソース>**
- アンチョビと生クリームを混ぜ合わせる。
 - フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、「弱火」で煮込む。
 - にんにくがきつね色になったら「切」キーを押して余熱で温める。にんにくが人肌くらいに冷めたら8を加え、分離しないように混ぜ合わせる。

フレンチトースト



材料(4枚分)

フランスパン(厚さ1.5~2cm)	4枚
バター	20g
A 牛乳	カップ1/2
砂糖	大さじ1/2
卵	1個

作りかた

- Aはあらかじめ混ぜ、フランスパンを浸しておく。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「いため物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、バターを引き、1のパンの両面を焼く。

適温調理機能「卵焼き」メニューで調理するレシピ



クレープ・シュゼット

材料(8枚分)

<生地>		<ソース>	
薄力粉	80g	バター	20g
グラニュー糖	30g	100%オレンジジュース	80mL
卵	2個	グラニュー糖	30g
牛乳	200mL	オレンジ果肉	オレンジ1個分
バター(溶かしたもの)	20g		

オレンジ果肉の切り取りかた

- オレンジの上と下を切り落とす。
- オレンジを立てて、包丁でオレンジのカーブにそいながら、皮を少しずつ削ぎ落とす。(皮や渋皮が残らないよう、丁寧に削ぎ落とす)
- 房の薄皮ぎりぎりのところに包丁を斜めに入れる。房の反対側も同じように包丁を斜めに入れ、果肉だけを切り取る。

作りかた

- <生地>**
- ボウルに薄力粉とグラニュー糖を入れ、卵を加えて混ぜ合わせる。
 - 人肌に温めた牛乳と溶かしバターを入れ、混ぜる。
 - フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「170」を選び、「スタート」キーを押す。
 - 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、生地を入れ両面を焼く。
- <ソース>**
- フライパンにバター、オレンジジュース、グラニュー糖を入れる。
 - 5のフライパンをIHヒーターの中央に置き、火力「強火」にて加熱し、全体が沸騰してバターが溶けたら火力「弱火」にする。
 - 6のフライパンに4つ折りにしたクレープを並べ、クレープにスプーンでソースをまわしかけながら煮る。
 - 軽く煮込んでソースがクレープにしみこんだらフライパンから取り出し、残りのクレープを並べて同様に煮込む。
 - オレンジ果肉を、クレープの上に飾る。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

卵焼き



材料(2人分)

卵	4個	サラダ油	大さじ2
A	水	50mL	
	和風だし	小さじ¼	
	砂糖	大さじ1	
	塩	少々	

- 作りかた
- 卵をよく溶いておき、Aを混ぜ合わせる。
 - フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの「**卵焼き**」**「170」**を選び、「**スタート**」キーを押す。
 - 表示部に「**適温**」を表示し、適温に加熱されたら、油をフライパン全体に広げ、なじませてから、**1**を¼量くらい流し入れる。半熟程度になったら向こう側から折りたたむ。
 - 空いているところにサラダ油をひき、**1**を¼量くらい流し入れ、これを繰り返す。

スクランブルエッグ



材料(2人分)

卵	3個	塩・こしょう	適量
生クリームまたは牛乳	50mL	バター(室温に戻す)	5g
砂糖	少々	サラダ油	大さじ1

- 作りかた
- ボウルに卵をときほぐして入れ、砂糖、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせる。
 - 良く混ぜたら、生クリーム、または、牛乳、バターを加える。
 - フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの「**卵焼き**」**「160」**を選び、「**スタート**」キーを押す。
 - 表示部に「**適温**」を表示し、適温に加熱されたら、ボウルからフライパンに材料を流し入れ、耐熱性のゴムベラを使って全体を大きくかき混ぜながらお好みの固さになるまで加熱する。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

オムレツ

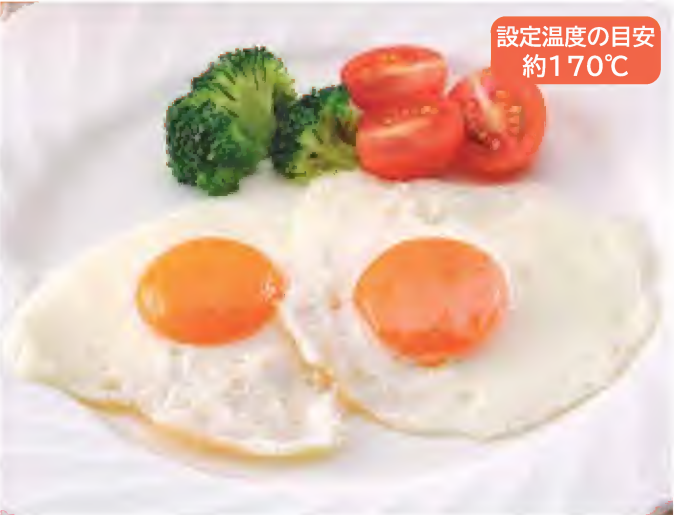


材料(2人分)

卵	4個	サラダ油	適量	
A	牛乳	大さじ2	バター	大さじ2
	塩・こしょう	各少々		

- 作りかた
- ボウルに卵を割りほぐし、Aを入れて混ぜ合わせる。
 - フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「**卵焼き**」**「180」**を選び、「**スタート**」キーを押す。
 - 表示部に「**適温**」を表示し、適温に加熱されたら、バターを入れて溶かし、全体に広げ、卵を一気に流し込み、円を描くように全体を大きく混ぜる。
 - 半熟状態になって、フライパンの底にくっつかなければ、フライパンの手前を持ち上げて傾け、卵を手前にたたみ込み、木の葉形に整える。

目玉焼き



材料(1人分)

卵	2個	水	大さじ1
サラダ油	大さじ1		

- 作りかた
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「**卵焼き**」**「170」**を選び、「**スタート**」キーを押す。
 - 表示部に「**適温**」を表示し、適温に加熱されたら、卵を割り入れて水を入れ、ふたをする。

鶏のささみホイル焼き



材料(1人分)

鶏ささみ	2本	塩・こしょう	各少々
はちみつ	小さじ½	粒マスタード	小さじ½

- 作りかた
- 筋を取った鶏ささみに粒マスタードとはちみつを塗り、塩、こしょうをふってアルミホイルに包む。
 - フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**卵焼き**」**「160」**を選び、「**スタート**」キーを押す。
 - 表示部に「**適温**」を表示し、適温に加熱されたら、**1**を入れ、ふたをし、鶏肉に火が入るまで加熱する。

どら焼き



材料(4個分)
<生地8枚分>
A 薄力粉 ……50g
ベーキングパウダー ……小さじ1/2
B 牛乳 ……50mL
はちみつ ……大さじ3
みりん ……大さじ1
しょうゆ ……小さじ1/2
<具>
つぶあん ……120g(1個約30g)
卵 ……1個
団子粉またはもち粉 ……50g

- 作りかた
- 1 ボウルに材料Aを合わせ、卵を加えて混ぜ合わせる。この中に合わせたBの材料を少しずつ加える。(10分くらいおいで生地を休ませるとさらによい)
 - 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「160」を選び、「スタート」キーを押す。
 - 3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、生地を入れ両面を焼く。(ふたをするとふっくら早く仕上がる)
 - 4 焼きあがったら2枚の生地でつぶあんをはさむ。

和風米粉ワッフル



材料(14枚分)
白玉粉 ……70g
卵 ……1個
水あめ ……60g
湯 ……60mL
<具>
つぶあん ……420g(1個約30g)

- 作りかた
- 1 ボウルに白玉粉を入れ、その中に水あめを湯で溶かしたもの半分入れて混ぜ残りを少しずつ加えて、ゴムベラを使い、ダマにならないように混ぜる。さらに卵も加えて混ぜ込む。(室温で30分休ませる)
 - 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「160」を選び、「スタート」キーを押す。
 - 3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、生地をだ円の形に流し入れ両面を焼く。(表面が乾く程度に焼き、焼き色がついたら裏返して10～20秒焼く)(ふたをするとふっくら早く仕上がる)
 - 4 生地でつぶあんを包む。
 - 5 お好みでホイップクリームを包む。

パンケーキ



材料(4枚分)
薄力粉 ……250g
ベーキングパウダー ……小さじ1
塩 ……小さじ1/4
砂糖 ……大さじ1/2
重曹 ……小さじ1/2
バター(溶かす) ……20g
無糖ヨーグルト ……250mL
卵 ……1個
牛乳 ……60mL
はちみつ ……10g

- 作りかた
- 1 ボウルに薄力粉、砂糖、ベーキングパウダー、重曹、塩を入れて混ぜておく。
 - 2 溶かしたバターの中にヨーグルト、卵、牛乳、はちみつを入れ全体を混ぜ合わせる。
 - 3 1に2を加え、混ぜ、5～10分おく。
 - 4 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「160」を選び、「スタート」キーを押す。
 - 5 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、生地を入れ両面を焼く。(ふたをするとふっくら早く仕上がる)

チーズケーキ



材料(直径約20cm、1個分)
クリームチーズ ……250g
砂糖 ……70g
卵 ……2個
生クリーム ……60mL
レモン汁 ……大さじ1
薄力粉 ……50g

- 作りかた
- 1 室温でやわらかくしたクリームチーズに砂糖を加えてなめらかになるまで混ぜ、卵を1個ずつ加えてよく混ぜる。
 - 2 生クリーム、レモン汁を加えて混ぜ、ふるった薄力粉を加えて混ぜる。(1、2はハンドミキサーでもよい)
 - 3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「160」を選び、「スタート」キーを押す。
 - 4 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、生地を流し入れふたをする。(ふたの代わりにアルミホイルでもよい)(フライパンの底面に耐熱用シートを敷くと取り出しやすい)
 - 5 20～25分くらい加熱する。

かんたんいちごジャム



材料(1回に作りやすい量)
いちご ……1パック(約250g)
グラニュー糖 ……200g(いちごに対して約8割)
レモン汁 ……大さじ1
はちみつ ……大さじ1

- 作りかた
- 1 いちごはへたをつけたまま軽く洗う。
 - 2 洗ったいちごのへたを落とし、縦1/2の大きさにカットする。
 - 3 ボウルにいちごとグラニュー糖、レモン汁、はちみつを入れて3時間おく。浸透効果により、いちごから水分が出てくる。
 - 4 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「140」を選び、「スタート」キーを押す。
 - 5 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、3を入れる。
 - 6 焦げないように、なべ底をまんべんなくかき混ぜながら、約5分煮込む。(いちごのつぶの大きさにより煮込み時間を調整する)
 - 7 いちごの色が透明なあめ色になったら仕上げに目立つあくを取る。

焼きギョウザ



設定温度の目安
約180℃(「いため物」)

好みの火力
「中火」火力「8」

材料(12個分)

白菜……………100g	市販のギョウザの皮…12枚
豚ひき肉……………60g	サラダ油……………大さじ2
にら(みじん切り)……20g	
長ねぎ(みじん切り)……15g	
にんにく(みじん切り)……大1/2かけ	
A しょうが(みじん切り)……小1/2かけ	
酒……………大さじ1/2	
しょうゆ……………小さじ1	
ごま油……………小さじ1	
塩・こしょう……………少々	

作りかた

- 1 白菜はみじん切りにし、塩をふり、混ぜ合わせ、水が出たら水けをしぼる。
- 2 ポウルに1とAを入れ、粘りが出るまでよく練り、12等分する。
- 3 ギョウザの皮に2のたねをのせ、ヒダを取りながら包む。
- 4 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ1を入れ、メニューの「いため物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- 5 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、3の材料を並べ、水を100mL入れ、ふたをする。「中火」キーを1秒押し、火力「8」に切り替えて、中まで火を通す。
- 6 水がなくなったらサラダ油大さじ1をまわし入れ、パリッと焼き上げる。

ハンバーグ



設定温度の目安
約180℃(「卵焼き」)

好みの火力
「弱火」

材料(4個分)

A 玉ねぎ……………100g	サラダ油……………大さじ1
バター……………15g	トマトケチャップ……………適量
合びき肉……………300g	ウスターソース……………適量
パン粉……………20g	
牛乳……………大さじ3	
B 卵……………1個	
塩……………小さじ1/2弱	
こしょう・ナツメグ……………各少々	

作りかた

- 1 Aをフライパンに入れ、火力「弱火」～「中火」にて玉ねぎが透き通るまで加熱する。
- 2 1の粗熱を取り、Bに加えてよく混ぜ、4等分する。
- 3 手にサラダ油(分量外)をつけ、2を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませる。
- 4 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「卵焼き」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- 5 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、3を入れ、片面に焼き色がついたら裏返してふたをし、「弱火」キーを1秒押し、火力「4」に切り替え、中まで火を通す。
- 6 トマトケチャップ、ウスターソースを合わせ、ソースをつくる。